କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ







ଲେଖକ
ଅଖିଳ ଚନ୍ଦ୍ର ରଣା

କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ

ଲେଖକ :

ଅଖିଳ ଚନ୍ଦ୍ର ରଣା

କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ

ଲେଖକ :
ଅଖିଳ ଚନ୍ଦ୍ର ରଣା

ପ୍ରକାଶକ :
ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଦୂରଭାଷ : ୯୪୩୭୩୦୬୫୮୬, ୯୪୩୭୧୦୫୦୬୬

ଅକ୍ଷର ସଜ୍ଜା ଓ ମୁଦ୍ରଣ :
ଅରୋପ୍ରଭା ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୫
ଦୂରଭାଷ : ୯୪୩୭୩୫୭୪୮୧

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ : ନବକଳେବର, ୨୦୧୫

ସହଯୋଗ : ଟ ୧୫.୦୦

ମୁଖବନ୍ଧ

ଆଜିର ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ କମ୍ପ୍ୟୁଟରର ବ୍ୟବହାର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ସମ୍ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଅନ୍ତୁ ବା ଅନୁଷ୍ଠାନ, ସଭିଁଏ କମ୍ପ୍ୟୁଟରର ମହତ୍ତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ପାଲଟିସାରିଛି । ମନେହେଉଛି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବିନା ଆଉ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ ।

କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାରରୁ ବହୁ ସୁଫଳ ତ ନିଶ୍ଚୟ ମିଳୁଛି । କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଅଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଆଗରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ

ସ୍ତରରେ ପଡୁଥିବା ପାର୍ଶ୍ୱ ଏବଂ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ । ଆଉ ଏହି ପ୍ରଭାବରୁ ଉପସମ ପାଇବା ପାଇଁ 'ଯୋଗ' ହେଉଛି ଏକ ମହାର୍ଘ୍ୟ ମହୌଷଧି ।

କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ସରଳ ଓ ସହଜ ସମାଧାନ ତଥା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଭିତରେ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆମର ଏହା ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ପ୍ରୟାସ । ଉକ୍ତ "କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ" ପୁସ୍ତିକାରେ 'ଯୋଗ' କରି ନିରୋଗ ରହିବାର କୌଶଳ ଲୋକଙ୍କୁ ଅବଗତ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ଯଥାଶକ୍ତି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା । ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ସନ୍ନିବେଶିତ ହୋଇଥିବା ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ପାଠକପାଠିକା ଉପକୃତ ହୋଇପାରିଲେ ଆମର ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ ।

-ଅଖିଳ ଚନ୍ଦ୍ର ରଣା

କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ

ବିଜ୍ଞାନ କହିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ପ୍ରମାଣ ଲୋକ ଉପଚାରୀ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ କୌଣସି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ଗ୍ରହଣୀୟ ଓ ଆଦୃତ ହୋଇଥାଏ । ଆଜି ବିଜ୍ଞାନ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହଜ ଓ ସରଳ ଭାବରେ ଆଗେଇ ଚାଲିଛି । ମନୁଷ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସହଜରେ ଓ କମ୍ ସମୟରେ ପୂରଣ କରିପାରୁଛି । ମଣିଷ ସମାଜ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବିନା ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଭାବିବାରେ ଲାଗିଛି । କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାହାଯ୍ୟରେ କାମ ଆଜି ସହଜ ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଆସୁଛି ଅନେକ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟଗ୍ରତା (Stress) । ଯାହାଫଳରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ

ବ୍ୟସ୍ତ । ସମୟସୀମା ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ମାପିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅନେକ ତାରତମ୍ୟ ଦେଖାଦେଉଛି । ଏହି ତାରତମ୍ୟକୁ ସହଜରେ ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରୁ ନାହିଁ । ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ସେହି ପୁରାତନ ଯୁଗର ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ 'ଯୋଗ' । ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଉପୁଜୁଥିବା ବ୍ୟଗ୍ରତାକୁ ସହଜରେ ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରୁଛି ।

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଯୋଗୁଁ ଶରୀରର ଗଣ୍ଠି ଓ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ବୋଧ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ ତତ୍ପରତା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରିବା, ଅନ୍ୟକୁ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ଆଦି ମାନସିକ ସ୍ତରର ବ୍ୟଗ୍ରତା (Stress) ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଏକ ଲୟରେ ବସିବା ସହିତ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନିଟରକୁ ଚାହିଁବାକୁ

ପଡ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ବେକ ବିନ୍ଧା, ଆଖି ଦରଜ, ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଆଦି ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରଭାବ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଓ ଗଣ୍ଠି ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଔଷଧ ଓ ବିବିଧ ଚିକିତ୍ସାର ସହଯୋଗ ନେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯୋଗ ଏପରି ଏକ ଅଭ୍ୟାସ, ଯାହାକି ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ପରିଣତ ହୋଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ଅର୍ଥାତ୍, ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ ତଥା ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସମାଧାନ ଆଣିଥାଏ । ଯେପରି ନିତ୍ୟ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ପାଇଁ ଅର୍ଥ ଓ ପରିଶ୍ରମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ସେହିଭଳି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ କିଛି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସନ୍ତୁଳନର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ସନ୍ତୁଳନ ଆଣିବା ପାଇଁ ଏକ ସରଳ ଉପାୟ ହେଉଛି 'ଯୋଗ' । ନିମ୍ନରେ କେତୋଟି ଯୌଗିକ ଅଭ୍ୟାସର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା । ଏହା ଅତି ସହଜ ଓ ସରଳ ଅଭ୍ୟାସ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ନିମନ୍ତେ । ନିତ୍ୟ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ହିଁ ନିରାମୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ଏକ ଉପାୟ ।

ଆଖିର ଯତ୍ନ (Eye Care)

ଆଖିର ବିଶ୍ରାମ ଓ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ

(କ) ଆଖିପତା ମିଟିମିଟି (Blinking)

ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ଆସନରେ ବସି ମେରୁଦଣ୍ଡ, ବେକ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଦୃଷ୍ଟି ଆଗକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ଆଖିପତା ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଖୋଲି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଆଖିପତା ଏଭଳି ଖୋଲିବେ ଓ ବନ୍ଦ କରିବେ, ଯାହାକି ଗଣିବା କଷ୍ଟ ହେଉଥିବ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରାୟତଃ ମିନିଟ୍‌କୁ ୧୦୦ ଥର ହେଉଥିବା ଉଚିତ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆଖିପତା ହାଲିଆ ବା ନିସ୍ତେଜ ଲାଗିବ । ଶେଷରେ ଆଖିପତା ବନ୍ଦ କରି କିଛି ସମୟ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖିର ଦୁର୍ବଳତାରୁ ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।



(ଖ) ଆଖିପତା ଚାପ ସହିତ ମିଟିମିଟି (Winking)



ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ଆସନରେ ବସି ମେରୁଦଣ୍ଡ, ବେକ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଆଖିପତା ବନ୍ଦ କରିବା ସହିତ ମୁଖମଣ୍ଡଳର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀକୁ କୁଞ୍ଚନ କରୁଥିବେ । ଅର୍ଥାତ୍, ମୁଖମଣ୍ଡଳର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀକୁ ଚାପି ରଖନ୍ତୁ । ଆଖିପତା ଖୋଲିଲେ ମୁଖମଣ୍ଡଳର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀକୁ ହାଲୁକା କରି ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆଖିପତା ଖୋଲି ପୁନଶ୍ଚ ବଡ଼ ଆଖି କରି ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହିପରି କ୍ରମାଗତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଚାଲନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ମିନିଟ୍‌କୁ ପ୍ରାୟତଃ ୫୦ ଥର କରନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଆଖି ବନ୍ଦ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

(ଗ) ହାତ ପାପୁଲି ଘଷି ଗରମ କରିବା (Palming)

ହାତ ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟକୁ ଭଲଭାବରେ ଘସି ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ପାପୁଲି ମଧ୍ୟରେ ଗରମ ଅନୁଭବ ହେବ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ



ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଏକ କପ ବା ଖୋଳ ପରି ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଆଖି ବନ୍ଦ ରହିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଆଖି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ପାପୁଲି ଓ ଆଖି ମଝିରେ ସାମାନ୍ୟ ଫାଙ୍କ ରହିଥିବ । ଆଖି ଓ ପାପୁଲି ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ ଅନୁଭବ ହେଉଥିବ । ଏହି ସମୟରେ ୫ ଥର ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଛାଡ଼ିବା କରନ୍ତୁ । ଆଖିର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀରେ ହାଲୁକା ଓ ଆରାମ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖିର ଦୁର୍ବଳତା କମିବାରେ ଲାଗେ ଓ ଆଖିର ମାଂସପେଶୀ, ଶିରାପ୍ରଶିରା ହାଲୁକା ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।

(ଘ) ଆଉଁସି ଦେବା (Massage)

ଏହା ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସ । ମୁଖମଣ୍ଡଳର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଓ ସୁସ୍ଥତା ଦେବା ନିମନ୍ତେ ହାତ ପାପୁଲି ଆସ୍ତେ ଖୋଲିଦେଇ ଆଖିର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ଭଲଭାବରେ ଆଉଁସି ଦିଅନ୍ତୁ-ଯଥା ଆଖିର ତଳ ପତା, ଉପର

ପତା, ଭ୍ରୂଲତା, କପାଳ, ଗାଲ, ବେକ ଆଦିକୁ ଭଲଭାବରେ ୩ ଥର ଲେଖାଏଁ ଆଉଁସି ଦେଇ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଆଖିର ମାଂସପେଶୀ, ଶିରାପ୍ରଶିରା ଆଦି ଦୁର୍ବଳତାରୁ ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ଆଖିର ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ ହିଁ ଆଖିର ପ୍ରତିକାର । ଉପରୋକ୍ତ ତିନୋଟି ଅଭ୍ୟାସ ଆଖିର ଆରାମ ନିମନ୍ତେ ଏକ ସହଜ ଉପାୟ । ଏହା ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ଆଖିର ଦୁର୍ବଳତା, ଆଖିପତା, ଭ୍ରୂଲତାର ଓଜନ ଓ ନିଦୁଆ ଭାବ ଆଦିରୁ ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଟେଲିଭିଜନକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଚାହିଁ ବସି ରହିବା, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଟେବୁଲ ଲାଇଟ୍ ଲଗାଇ ବସି ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମ ମେସିନାରୀ କାମ ଦ୍ୱାରା ଆଖିର ମାଂସପେଶୀ ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ହରାଇ ବସନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ କୁହାଯାଏ । ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଯୋଗୁଁ - ଆଖିର ଡୋଳା ଦରଜ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଅର୍ଦ୍ଧକପାଳି, ତାଳୁ

ଅଂଶ ଦରଜ, ମୁଣ୍ଡର ଅଗ୍ରଭାଗ କପାଳ ଓଜନ ଲାଗିବା (Migraine) ଏବଂ ଭୂଲତା ଆଦି ଓଜନ ଲାଗିଥାଏ । ବେକ ପଛରେ ମାଂସପେଶୀରେ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ ଓ ବିନ୍ଧା ହେବାରେ ଲାଗେ । ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦେଲେ ମନରେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଭାବ, ବିରକ୍ତି ଭାବ ଓ ଅନ୍ୟମନସ୍କତା ଆଦି ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ଆଖି ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଯୁକ୍ତ, ବିଯୁକ୍ତ, ସିଲିଣ୍ଡ୍ରିକାଲ ଆଦି ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନର ପ୍ରତିକାର କେବଳ ଚଷମା ବ୍ୟବହାରରେ ସୀମିତ । ତାହା ମଧ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିକାର ନୁହେଁ । କ୍ରମଶଃ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ କ୍ରମାଙ୍କ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଥାଏ । ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏସବୁର ପ୍ରତିକାର ସହଜରେ ହୋଇପାରିଥାଏ । ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ଭଳି ନିତ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ ତିନୋଟି ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିଲେ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ । ଯଥା- ଆଖି ମିଟିମିଟି (Blinking), ଆଖିପତା ଯୋର୍ ଯୋର୍ ମିଟିମିଟି (Winking), ହାତ ଘଷିଦେବା (Palming) ଏବଂ ଆଉଁସି ଦେବା (Massage) ଆଦି ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ହୋଇଯାଇଥିବ ପ୍ରତିକାର କରିବା ନିମନ୍ତେ କେତୋଟି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ :-

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଅବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଆଖିଡ଼ୋଳାକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଉଚିତ । ଆଖି ପରିଷ୍କାର ନିମନ୍ତେ କେତୋଟି ସହଜ ଓ ଉପକାରୀ ଉପାୟ

(୧) ଆଖି ଖୋଲା କରି ଆଖିରେ ପାଣି ଛାଟିବା ।

(୨) କୌଣସି ଏକ ପାତ୍ର କିମ୍ବା ବାଲଟିରେ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ମୁହଁକୁ ବୁଡ଼ାଇ ଆଖି ଖୋଲି ଦେଖନ୍ତୁ ଓ ପାଣି ମଧ୍ୟରେ ଆଖି ମିଟିମିଟି କରନ୍ତୁ ।

(୩) ଆଖି ପାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଆଖିକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା (Eye Wash Cup) । ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଖି ପାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ପରିଷ୍କାର ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ନଇଁଯାଇ ଆଖି ପାତ୍ରକୁ ଆଖି ସହିତ (ଚିତ୍ର) ସଂଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ଧୀରେ ପାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଆଖି ଖୋଲି ଭଲ ଭାବରେ ଚାହାନ୍ତୁ । ପାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ପାଞ୍ଚଥର ଆଖିପତା ମିଟିମିଟି କରନ୍ତୁ





ଏବଂ ପାଞ୍ଚଥର ଆଖି ଡୋଳାକୁ ପାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଗୋଲ କରି ବୁଲାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖି ଡୋଳା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ତା'ପରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ପାତ୍ରକୁ ପୋଛିଲା ଭଳି ଗୋଟିଏ କଡ଼ ଦେଇ ବାହାର କରି ପାଣି ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ତେଲିଆ ଅଂଶ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିପାରେ ଏବଂ କିଛି ମଇଳା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । ଏହିଭଳି ଅନ୍ୟ ଆଖିରେ ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆଖିଡ଼ୋଳା ପରିଷ୍କାର ହୋଇଗଲେ ଦୃଶ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ଆଖି ହାଲୁକା ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏତତ୍‌ସହିତ ନିଦୁଆ ଭାବ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର କିମ୍ବା ପଢ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ଆଖି ପରିଷ୍କାର କଲେ ଅଧିକ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଆଖି ପରିଷ୍କାର କରିବା ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସ ।

ଆଖିର ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା

(୧) ଉପର ତଳକୁ ଦୃଷ୍ଟି
(Eye Ball up & down Movement)





ଯେକୌଣସି ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ଆସନରେ ବସନ୍ତୁ । ଯେପରି ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିଥିବ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ କେବଳ ଆଖିଡ଼ୋଳାର ଗତି ହେଉଥିବ ଓ ମୁଣ୍ଡ ସ୍ଥିର ରହିଥିବ । ଧୀରେ ଦୃଷ୍ଟି ଉପରକୁ (ଛାତକୁ) କରନ୍ତୁ ଓ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତଳକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହିପରି ୫-୧୦ ଥର ଆଖିଡ଼ୋଳାକୁ ଉପର ତଳ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ତରତର ନ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଆଖିଡ଼ୋଳାର ଗତି ନ ହଠାତ୍ ନ

ବଳାତ୍ ହେବା ଉଚିତ । ଅର୍ଥାତ୍, ଡେଇଁ ଡେଇଁ କଲାଭଳି ହେବା ଅନୁଚିତ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଆଖିପତା ବନ୍ଦ କରି କିଛି ସମୟ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

(୨) ସମାନ୍ତରାଳ ଦୃଷ୍ଟି ଚାଳନା

(Eye ball horizontal movement)





ଯେକୌଣସି ଏକ ସୁବିଧା ଜନକ ଆସନରେ ବସନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିଥିବ । ଦୃଷ୍ଟି ମାଧ୍ୟମରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାମପଟକୁ କ୍ରମେ ଡାହାଣକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଯେପରି ଆଖିଡୋଳା ଓ ଆଖିର ମାଂସପେଶୀ ଆଦି ଟାଣି ହେଉଥିବ ଓ ମୁଣ୍ଡ ସ୍ଥିର ରହିଥିବ । ଏହିପରି ୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଆଖିପତା ବନ୍ଦ କରି କିଛି ସମୟ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

(୩) ଦୃଷ୍ଟି ଚାଳନା (Eye ball movement)

ଯେକୌଣସି ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ଆସନରେ ବସନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିଥିବ । ମୁଣ୍ଡ ସ୍ଥିର, ଦୃଷ୍ଟି ସାମନାକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଦୃଷ୍ଟି ସାମନାକୁ ଶୂନ୍ୟରେ ବଡ଼ ଇଂରାଜୀ ଅକ୍ଷର '8' ଭଳି ଆଖିଡ଼ୋଳାକୁ ବୁଲାନ୍ତୁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ୧୦ ଥର ପରେ ବିପରୀତ ଦିଗରେ ୧୦ ଥର ବୁଲାନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ପୁଣି ଆଖି ଖୋଲି ଗାଈ ଛନ୍ଦ ବା '∞' ଏହିଭଳି ବଡ଼ ଆକାରରେ ୧୦ ଥର ବାମବର୍ତ୍ତ ଓ ଦକ୍ଷିଣାବର୍ତ୍ତ ଆଖିଡ଼ୋଳାକୁ ବୁଲାନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପୁଣି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଆଖିଡ଼ୋଳା ଓ ଆଖିର ମାଂସପେଶୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବ ଓ ଆଖିକୁ ବହୁତ ଆରାମ ମିଳୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଟେରା ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ ।

ଗୋଲ ଦୃଷ୍ଟି ଚାଳନା (Eye ball rotation)

ଯେକୌଣସି ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ଆସନରେ ବସନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିଥିବ । ଆଖିଡ଼ୋଳାକୁ ଏପରି ବୁଲାନ୍ତୁ,

ଯେପରି ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଲ ଆକାରରେ ହେଉଥିବା ଅର୍ଥାତ୍ ତଳକୁ - ବାମକୁ - ଉପରକୁ କ୍ରମେ ଡାହାଣକୁ ଓ ତଳକୁ । ୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ବିପରୀତ ଦିଗରେ ୧୦ ଥର ଆଖିଡ଼ୋଳାକୁ ବୁଲାନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଖିର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ । ତତ୍‌ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ନିମନ୍ତେ ଆଖି ମିଟିମିଟି କରି, ଯୋର୍ ଯୋର୍ ମିଟିମିଟି କରି, ହାତ ପାପୁଲି ଆଉଁସି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପରେ ଆଖିର ତଳ ପତା, ଉପର ପତା, ଭ୍ରୂଲତା, କପାଳ, ଗାଲ ଓ ବେକକୁ ଭଲଭାବରେ ଆଉଁସି ଦିଅନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପରେ ଏସବୁ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଆହୁରି ଅଧିକ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଶରୀରର ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା

ତାଡ଼ାସନ (Tadasana)



ତାଡ଼ାସନ ଅଭ୍ୟାସ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ଥିତିରେ କରାଯାଇପାରେ । ଅର୍ଥାତ୍, ତଳେ ବସିବା ସ୍ଥିତିରେ, ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ସ୍ଥିତିରେ, ଛିଡ଼ାହେବା ସ୍ଥିତିରେ ଓ ଚୌକିରେ ବସିବା ସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଏହା କରାଯାଇପାରେ । ଯେକୌଣସି ଏକ ବିଛଣା ଉପରକୁ ଆସନ୍ତୁ । ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଛନ୍ଦିଦେଇ ଛାତି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ହାତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଟାଣି ହେଉଥିବ ଓ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଧୀରେ ହାତ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣନ୍ତୁ । ହାତ ପାପୁଲି ଛାତି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହିପରି ୫-୧୦ ଥର





ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ ଯେ, ହାତ, କାନ୍ଧ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଟାଣି ହେଉଥିବ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ହାତ ଦ୍ୱୟକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ହାତର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଅନୁଭବ ହିଁ ଯୋଗର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।



କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଏକ ସ୍ଥିତିରେ ବସିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ତାହାର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ହାତ ପାପୁଲି, ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ମଣିବନ୍ଧ ଉପରେ ଅସୁସ୍ଥତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଟାଇଥାନ୍ତି ଓ ହାତ ଛାଟିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ କ୍ଷଣିକ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ତାଡ଼ାସନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ହାତ,



କାନ୍ଧ, ଗଣ୍ଠି ଓ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଏକ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । କାନ୍ଧ ଓ ହାତର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ଉଦ୍ଦୀପନାରୁ ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

ସ୍କନ୍ଧ ଚାଳନା (Shoulder Arm Stretching)

ଯେକୌଣସି ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ଆସନରେ ବସନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିଥିବ ଓ ହାତ ପାପୁଲି ମୁଠା କରି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ) । ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଯେପରି ପାପୁଲି ମଝିରେ ରହିବ । ହାତ



ସିଧା ଆଗକୁ କାନ୍ଧ ସହିତ ସମାନ୍ତର ରଖନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ସେହି ଅବସ୍ଥାରୁ କହୁଣୀ ଭାଙ୍ଗି ପଛକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ପଛକୁ ଟାଣି



ହେଉଥିବ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଉପରଆଡ଼କୁ ରଖନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଧୀରେ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ । ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ଟାଣି ହେଉଥିବ । ଆସ୍ତେ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ଏହିପରି ୫-୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଚାଲନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସଟି ବହୁ ଆରାମଦାୟକ ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପାଦନରେ ସହାୟକ ହୁଏ । କାନ୍ଧ, ବେକର ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ, ବିଶେଷ ଲାଭ ଆଳସ୍ୟତା କମାଇ ଦିଏ ।

ପାର୍ଶ୍ୱ ସ୍କନ୍ଧ ଚାଳନା (Side Shoulder Stretch)



ଯେକୌଣସି ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ଆସନରେ ବସନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ବସନ୍ତୁ । ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ ବାମହାତର କଚଟିକୁ ଡାହାଣ ହାତରେ ଧରନ୍ତୁ ଏବଂ ଡାହାଣ ହାତର କଚଟିକୁ ବାମହାତରେ ଧରନ୍ତୁ । ଧରିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ହାତ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଧ୍ୟାନ ରହିବା ଉଚିତ ଯେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ

ଭରା ରହୁ ନ ଥିବ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଡାହାଣ ହାତକୁ (ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ) ବାମ ହାତ ଦ୍ୱାରା ଟାଣନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ହାତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଉପରକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ପୁଣି ଶ୍ୱାସ ନେଇ ବାମ ହାତରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । କାନ୍ଧର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏକ ଟାଣି ହେଉଥିବାର ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ୫-୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଚାଲନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ହାତ ଧୀରେ ଆଗକୁ ପଛକୁ ହଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । କାନ୍ଧରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଦରଜ, ଅସ୍ୱସ୍ତିବୋଧ, କାନ୍ଧ ବିନ୍ଧା, ହାତ ଦରଜ ଆଦି କମିବାରେ ଲାଗେ ଓ କାନ୍ଧକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ ।

ସ୍କନ୍ଧ ଚାଳନା (Shoulder Rotatioin)

ଯେକୌଣସି ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ଆସନରେ ବସନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ବସନ୍ତୁ । ହାତ କହୁଣୀ ଦ୍ୱୟକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ । ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ କାନ୍ଧ ଗଣ୍ଠି



ସହିତ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଆସ୍ତେ କହୁଣୀ ଆଗକୁ ଆଣନ୍ତୁ ।

ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଗୋଲାକାର ୧୦ ଥର ବୁଲାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ସେହିପରି ବିପରୀତ ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ୧୦ ଥର ବୁଲାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆସ୍ତେ ହାତ ସିଧା କରି ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଧୀରେ ହାତ ଦ୍ୱୟକୁ ଭଲ



ଭାବରେ ଆଗକୁ ପଛକୁ ହଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଆରାମ ମିଳିବ ।

କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ଉପୁଜୁଥିବା କାନ୍ଧ ଓ ହାତର ବିନ୍ଧା ଦୂର କରିଥାଏ । ଯଥା - କାନ୍ଧ ଗଣ୍ଠି, କଟଟି ଓ ହାତର ମାଂସପେଶୀକୁ କାନ୍ଧରୁ ଆସୁଥିବା ଦରଜ ବହୁମାତ୍ରାରେ ଶୀଘ୍ର କମାଇ ଦେଇଥାଏ ।

ନିରନ୍ତର ଅଧିକ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୁଁ କାନ୍ଧ ବିନ୍ଧାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା ନାହିଁ ତେବେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଆଗକୁ କାନ୍ଧଜନିତ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେନାହିଁ ।

ଗ୍ରୀବା ବନ୍ଧ (Neck Tie practice)

ଯେକୌଣସି ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ଆସନରେ ବସନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ବସନ୍ତୁ । କିମ୍ୱା ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଛନ୍ଦି ଦିଅନ୍ତୁ । ଛନ୍ଦିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ବେକ ପଛପଟକୁ ନିଅନ୍ତୁ ।



ବେକର ପଛପଟେ ହାତ ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ । ଆସ୍ତେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଛାଡ଼ି ବେକ ଆଗରେ କହୁଣୀକୁ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଦୃଷ୍ଟି ଉପରକୁ ରହିବ । ଏହିଠାରେ ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ ଯେ ବେକ ଉପରକୁ ଟାଣି ହେଉଥିବା ସହିତ ବେକରେ ଚାପ ପଡୁଥିବ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ ୫-୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ହାତ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଧୀରେ ବାମକୁ ଏବଂ ଡାହାଣକୁ ବୁଲାନ୍ତୁ । ବହୁତ ଆରାମ ଅନୁଭବ ହେବ ।

ମନିଟରକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଚାହିଁବା ଦ୍ୱାରା ବେକ ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡ ଭାରି ଭାରି ଲାଗିଥାଏ । କାନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଦରଜ ଅନୁଭବ ହୁଏ । କିଛିଦିନ ବିନ୍ଧା ପରେ ବେକର ଗଣ୍ଠି ସମୂହ ଚାପି ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ବେକ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ସମୟରେ ରକା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହା କେବଳ ମାଂସପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରୀବା ଚାଳନା ଯୋଗଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବେକର ମାଂସପେଶୀ ଓ ଗଣ୍ଠି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିଥାଏ । ଉପୁଜୁଥିବା ବେକ ବିନ୍ଧା, ଦରଜ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରୁ ରକ୍ଷା ଓ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

ମଣିବନ୍ଧ (କଚଟି) ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚାଳନା

(Wrist & Finger Movement)

ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ଯେକୌଣସି ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ଆସନରେ ବସନ୍ତୁ । ହାତ ଦ୍ୱୟକୁ ନିଜ କାନ୍ଧ



ସିଧା ଆଗକୁ ସମାନ୍ତରାଳରେ ରଖନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ବୃଦ୍ଧା ଆଙ୍ଗୁଳି ମଝିରେ ରଖି ହାତ ମୁଠା କରନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଚାପ ବୃଦ୍ଧା ଆଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ ପଡୁଥିବ । ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଧୀରେ ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଙ୍ଗୁଠି ଖୋଲିଲେ ଟାଣି ହେଉଥିବ । ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ପାପୁଲିକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପାପୁଲି ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ ୫-୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ହାତ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ । ହାତ ପାପୁଲି ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

ପୁଣିଥରେ ସେହିପରି ହାତ ପାପୁଲି ମୁଠା କରି ମଣିବନ୍ଧକୁ ଗୋଲ କରି ବୁଲାନ୍ତୁ । ବିପରୀତ ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ଗୋଲ କରି ବୁଲାନ୍ତୁ । ଏହିପରି ୫-୧୦ ଥର ସମ ସଂଖ୍ୟାରେ ଉଭୟ ଦିଗରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କି-ବୋର୍ଡ ଓ ମାଉସ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଗଣ୍ଠି ସମୂହ ଦରଜ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଓ ପରିସୀମା ମଧ୍ୟରେ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚାଳନା ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ହାତର

ମାଂସପେଶୀ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ହରାଇବାରେ ଲାଗେ । ହାତର ଗଣ୍ଠି ଦରଜ ହେବାରେ ଲାଗେ । ମଣିବନ୍ଧ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚାଳନା ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲେ ବହୁତ କମ ସମୟରେ ଆରାମ ଓ ପ୍ରତିକାର ହୋଇଥାଏ ।

କଟି ଚାଳନା (Sitting Twist)



ବିଛଣା ଉପରେ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ଖୋଲାକରି ବସନ୍ତୁ । ପାଦର ଅନ୍ତର ଏକ ମିଟର ପାଖାପାଖି ଖୋଲା ରହିବ । ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ ହାତ ଦ୍ୱୟକୁ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ଅଣ୍ଟା ପାଖରେ ଭୂମି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଉପରି ଭାଗକୁ ଧୀରେ ଡାହାଣକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଦୃଷ୍ଟି ପଛକୁ ରହିବ, ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଧୀରେ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଦୃଷ୍ଟି ପଛକୁ ରହିବ, ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ

ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ୫-୧୦ ଥର ଲେଖାଏଁ ଉଭୟ ପଟେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିଚାଲିଲେ ମେରୁଦଣ୍ଡର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶରେ ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ତା'ପରେ (ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ) ପଛକୁ ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଇ ଭୂମି ଉପରେ କପାଳ ଲଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବେ । ଯଦି ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକଲୟରେ ବସି ରହୁଥାନ୍ତି, ତାହାର ପ୍ରଭାବ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ଗଣ୍ଠି ଓ ମାଂସପେଶୀରେ ଶିଥିଳତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଗଣ୍ଠି ଚାଳନା ତଥା ନମନୀୟତା ହରାଇବସେ । କ୍ରମେ ଅଣ୍ଟା ଦରଜ, ଗୋଡ଼ରେ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ଆଦି ଦେଖାଦେଇଥାଏ ଏବଂ ବସିବା ସ୍ଥିତିରୁ ହଠାତ୍ ଉଠିପଡ଼ିଲେ, ଗାଡ଼ି କିକ୍ ଜୋର୍‌ରେ ମାରିବା ଦ୍ୱାରା, ଭାରି ଓଜନ ଉଠାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଟା ଓ ଅଣ୍ଟାର ମାଂସପେଶୀ ଜଖମ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କଟି ଚାଳନା ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । କଟିଚାଳନା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ

ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଆଗକୁ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦେବ ନାହିଁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଜନିତ ରୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ରୋଗ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

କଟି ଚାଳନା (Standing Twist)

କଟି ଚାଳନା ଅଭ୍ୟାସ ଛିଡ଼ାହୋଇ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । ଏକ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନରେ ପାଦ ଖୋଲା କରି ଆରାମରେ ବିଛଣା ଉପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ହାତ ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟକୁ ଛାତି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ



ଛାଡ଼ି ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ଖୋଲନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଡାହାଣ ହାତ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବୁଲାନ୍ତୁ । ଦୃଷ୍ଟି ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ରହିଥିବ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ସେହିପରି ବାମପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ୫-୧୦ ଥର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ହାତ ଖୋଲି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସହଜ ହୋଇ ନ ଥାଏ ତଥା ଅଫିସ୍, ଘରେ ଜିନିଷପତ୍ର ଅଧିକ ଥିଲେ ହାତ (ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ) କାନ୍ଧ ଉପରେ ରଖି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ତେଣୁ କଟିଚାଳନା ଅଭ୍ୟାସଟି ଏହିପରି ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା । ହାତ ପାପୁଲି ମୁଠା କରି କାନ୍ଧ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଉପରି ଭାଗକୁ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଫେରିଆସି ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପଛକୁ ଭଲଭାବରେ ମୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ୫-୧୦ ଥର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ

ପରେ ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ହାତକୁ ତଳକୁ କରି ଝୁଲାଇ ଭଲଭାବରେ ଆଗକୁ ପଛକୁ ହଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବହୁତ ଆରାମ ଲାଗିବ ।

ବଜ୍ରାସନ (Vajrasana)



ବିଛଣା ଉପରେ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ବସନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ । ସେହିପରି ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ବାମ ଜଙ୍ଘ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ । ଗୋଇଠି କଡ଼କୁ ରଖି ଗୋଇଠି ମଧ୍ୟରେ ବସନ୍ତୁ । ହାତ ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖି ଆରାମରେ ବସନ୍ତୁ । ଏହା ଏକ ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ଆସନ । ବିଶେଷତଃ

ଖାଇସାରିବା ପରେ ଏହି ଆସନରେ ବସିଲେ ଭଲ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଡ଼ ଝୁଲାଇ ବସିରହିଲେ ପୁଟିଆ ମାଂସପେଶୀ ଦରଜ ହୋଇଥାଏ । ବଜ୍ରାସନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପୁଟିଆ ମାଂସପେଶୀର ବିନ୍ଧା ଉପସମ ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏକଶିରା (Sciatica) ଗୋଡ଼ ଦରଜ, ଘୋଳାବିନ୍ଧା କମ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ବଜ୍ରାସନ ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ଚଲାବୁଲା, ପରିଭ୍ରମଣ (ସକାଳ, ସନ୍ଧ୍ୟା), ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିସାରିବା ପରେ ବଜ୍ରାସନରେ ବସିପଡ଼ିଲେ ବହୁତ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

ଶଶାଙ୍କାସନ (Sasankasan)

ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ ବଜ୍ରାସନରେ ବସନ୍ତୁ । ହାତ ଦ୍ୱୟକୁ ପଛକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ବାମ ହାତରେ ଡାହାଣ ହାତର କଚଟିକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଆଗକୁ ନଇଁ ଯାଆନ୍ତୁ । କପାଳ ଆଣ୍ଠୁ ଆଗରେ ଭୂମି ଉପରେ ଲଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୫-୧୦ ଥର ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କରି ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ, ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଓଜନ ଲାଗୁଥିବ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଅଧିକ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହେଉଥିବାର ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ବଜ୍ରାସନକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ହାତ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।



ଧୀରେ ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ଖୋଲି ଆରାମ କରନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼କୁ ଭଲଭାବରେ ହଲାଇ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଟିଏ କାମକୁ ଅଧିକ ସମୟ, ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲେ ମନରେ ତିକ୍ତ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ଶଶାଙ୍କାସନ କଲେ ଏହି ଭାବକୁ ଶୀଘ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ମନ ଶାନ୍ତ ଲାଗେ, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି

କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ମୁଣ୍ଡକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହେଉଥିବାରୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଅଧିକ ଆରାମ ଓ ସତେଜତା ଅନୁଭବ ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ଆଖି ଦରଜ, ଅସ୍ଥିରତା ଭାବ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଭାବ, ତିକ୍ତତା ଭାବ ଆଦି ନକରାତ୍ମକ ଭାବ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ କରାଇଥାଏ ।

ଅର୍ଦ୍ଧଚକ୍ରାସନ

(Ardhachakrasana)



ଆସ୍ତେ ବିଛଣା ଉପରେ ପାଦକୁ ଦୁଇଫୁଟ ଖୋଲା କରି ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ହାତ ପାପୁଲି ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ରଖି ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଉପରିଭାଗକୁ ବଙ୍କେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । କ୍ଷମତାଠାରୁ ଅଧିକ ପଛକୁ ବଙ୍କେଇବା ଅନୁଚିତ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ

ଛାଡ଼ି ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ଏହିପରି ୫-୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଅଧିକ ସମୟ ଧରି କୌଣସି ଏକ ସ୍ଥିତିରେ ବସିବା ଅନୁଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଟା ନମନୀୟତା ହରାଇ ବସିଥାଏ । ଅଣ୍ଟାର ନିତମ୍ବ ଗଣ୍ଠି ଦରଜ ହୁଏ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଦରଜ ଶୀଘ୍ର ଉପସମ ହୋଇଥାଏ । କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସିବା ଯୋଗୁଁ ଅଣ୍ଟା, ବେକ ଦରଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନକୁ ଚୌକି ଆଗରେ ଠିଆହୋଇ ମଝିରେ ମଝିରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିଲେ ବହୁତ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

ଅର୍ଦ୍ଧକଟିଚକ୍ରାସନ (Ardhakatichakrasana)

ବିଛଣା ଉପରେ ଆସ୍ତେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ପାଦ ଇଂରାଜୀ ଅକ୍ଷର **V** ଆକାରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଡାହାଣ ହାତ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେଇ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ବାମପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନଇଁ ଯାଆନ୍ତୁ । ଶରୀର

ଯେପରି ଆଗକୁ କିମ୍ବା ପଛକୁ ନ ବଙ୍କେଇ ଠିକ୍ କଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କି ଯାଉଥିବ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ୫-୧୦ ଥର ଶ୍ୱାସ ନେବା ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ହାତ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ



ଆଣନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ସେହି ଅଭ୍ୟାସ ବାମ ହାତରେ କରନ୍ତୁ ।

ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲେଖିବା, କି-ବୋର୍ଡରେ ଟାଇପ୍ କରିବା, ମାଉସ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ହାତରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । କ୍ରମେ ହାତ, କାନ୍ଧ ଓ ହାତର ମାଂସପେଶୀ ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ହାତ ସବୁବେଳେ

ଝିମ୍‌ଝିମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଲେଖାଲେଖି (Writers Pain) ଦ୍ୱାରା ଉପୁଜୁଥିବା ହାତ ଦରଜ କମାଇ ଦେଇଥାଏ ।

ଶବାସନ (Savasana) : ଆସ୍ତେ ବିଛଣା ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ ଶବାସନରେ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସହିତ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର ଆଦିକୁ ଶାନ୍ତ, ସ୍ଥିର ଭାବକୁ ଆଣିବାକୁ ହେବ,



ଯାହା ଶବାସନରେ ସ୍ଥିରତା ପାଇଁ କ୍ରମନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ, ବିଶେଷକରି ସ୍ନାୟବିକ କ୍ରିୟା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିଶ୍ରାମ ପାଏ ।

ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ଓ ମାନସିକ ଚାପରୁ ହେଉଥିବା ମାନସିକ ବ୍ୟଗ୍ରତାରୁ ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି/ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ :

ମାନସିକ ରୋଗ ପାଇଁ ଅମୋଘ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ - ଯାହାକି ପ୍ରାଣଶକ୍ତି, ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି, ସର୍ବୋପରି ଆତ୍ମଶକ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସୁଷମରୂପେ ଶକ୍ତିର ପ୍ରଭାବକୁ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶରେ ପ୍ରବାହିତ କରାଇଥାଏ । ଆମ ଶରୀରରେ ୭୨ ଲକ୍ଷ ନାଡ଼ି ଅଛି । ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ନାଡ଼ି ସମୂହର ରକ୍ଷାକବଚ ଭଳି କାମ କରିବା ସହିତ ସ୍ନାୟବିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିଥାଏ ।



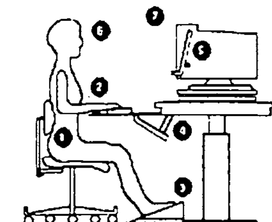
ଭ୍ରମରୀ ପ୍ରାଣାୟମ (Bhramari) : ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ ପଦ୍ମାସନ, ସୁଖାସନରେ ବସନ୍ତୁ; ନାକରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମହୁମାଛି ଭଳି ହମିଂ (ଗୁଣୁଗୁଣୁ ଶବ୍ଦ) କରି ଛାଡ଼ିବା ଓ ତରଙ୍ଗକୁ ମୁଣ୍ଡ ଓ ମନ ଭିତରେ ତରଙ୍ଗକୁ ଅନୁଭବ କରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବା ଅସ୍ଥିରତା ଯୋଗୁଁ ଉପୁଜୁଥିବା ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ, ମାନସିକ କଷ୍ଟ ଆଦିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ଏହିପରି ୫-୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ ।



କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି

- ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥିତିରେ ବସିବା ଅନୁଚିତ ।
- କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଥିଲେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଟିକିଏ ବିଶ୍ରାମ ସହିତ କିଛି ସମୟ ବୁଲିଆସିବା ଉଚିତ ।
- ବସିବା ସ୍ଥିତିରେ ଚୌକି ଏପରି ହେବା ଉଚିତ, ଯେପରି ମେରୁଦଣ୍ଡର ନିମ୍ନଭାଗ କିଛି ଭରା ପାଉଥିବ ।
- ଶରୀରର ନିମ୍ନଭାଗ (ନିତମ୍ବ ଗଣ୍ଡି) ଏକ ଆରାମ ଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଦରକାର । ନିତମ୍ବ ପଛପଟେ କିଛି ଭରା ଦେଇ ବସିଲେ ଆରାମ ଲାଗିବ । ଯଦି ସୁବିଧା ହୁଏ ତେବେ ଅଣ୍ଟା ପଛପଟେ ଛୋଟ ତକିଆ, ଗାମୁଛା ମୋଡ଼ି ରୋଲ କରିଦେଇ ଆଉଜି ବସିଲେ ଭଲ ।
- ହାତ ଭରା ଦେବାଭଳି ଏକ ଚୌକିରେ ବସି ହାତକୁ ଆରାମ ଓ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ଉଚିତ । ଏମିତି ଏକ ଚୌକି ବାଛିବା ଉଚିତ ।

❖ ଚୌକିରେ ବସିବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼ର ଜଙ୍ଘ ଚୌକି ଉପରେ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଆଣ୍ଠୁର ମୂଳଭାଗ ଏବଂ ଚୌକିର ଅଗ୍ରଭାଗ ଲାଗୁଥିବ ।



❖ ଟେବୁଲ ଓ ଚୌକି ଆରାମଦାୟକ ହେବା ସହିତ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତି ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବା ଦରକାର ।

❖ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ସହିତ କାମ କଲାବେଳେ ହାତ ଯେପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିକୁ ନ ଯାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଉଚିତ ।

❖ ହାତ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଭରା ଦେଇ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ଅନେକ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ମନ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ।

❖ ପାଦ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ପାଦଦାନୀ (Foot rest) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ମଝିରେ ମଝିରେ ପାଦକୁ ତଳେ ମଧ୍ୟ ରଖିପାରିଲେ ବହୁତ ଆରାମ ଲାଗିଥାଏ ।



❖ ହାତ କି-ବୋର୍ଡ ସହିତ କାମ କଲାବେଳେ ହାତ ଯେପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ନ ଯାଏ ଓ କି-ବୋର୍ଡ କାମ ସରିଗଲେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ହାତକୁ ତଳକୁ ଝୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ହାତ ଉପରକୁ ଟିକିଏ ଟାଣି ଧରନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ



ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ କଲେ ଆଳସ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

❖ କହୁଣୀ ଟେବୁଲ ଉପରେ ରଖିଲେ ହାତ ଝିମ୍‌ଝିମ୍ କମିଯାଇଥାଏ । ହାତ ଘୋଳାବିନ୍ଧା, ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଦିଏ ନାହିଁ ।



ମନିଟର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି

❖ ମନିଟରକୁ ଆଖି ଦୃଶ୍ୟରୁ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ତଳକୁ ରଖିବା ଉଚିତ । ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକା ଡାହାଣକୁ ମନିଟରକୁ ବୁଲାଇ ରଖିଲେ ଭଲ । କାରଣ ହାତ ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ହୁଏନାହିଁ ।

❖ ମନିଟର ସ୍କ୍ରିନ୍‌କୁ ଏକ ହାଲୁକା ରଙ୍ଗର ପରଦାରେ ରଖନ୍ତୁ ।

❖ ମନିଟରକୁ ଆଖିର ସ୍ୱାଭାବିକ ଦୂରତାରେ ରଖନ୍ତୁ । ବାରମ୍ବାର ଦୃଷ୍ଟି ଏପଟ ସେପଟ ବୁଲାଇବା ଅନୁଚିତ ।

❖ କମ୍ପ୍ୟୁଟରକୁ ଝରକା ପାଖରେ ରଖିଲେ ଝରକାକୁ ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଓ ମନିଟରର କିରଣରେ ବିଶେଷ ତାରତମ୍ୟ ରହିବ ନାହିଁ । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବ ।



❖ ଏମିତି ଏକ ମନିଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଯେପରି କିରଣ କମ୍ ବାହାରୁଥିବ, ଯଦି ମନିଟର ଅଧିକ କିରଣ ଦେଉଥିବ, ତେବେ ଫିଲଟ୍ରର ଗ୍ଲାସ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ହଠାତ୍ ମନିଟରକୁ ସିଧା ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

❖ ଆଖି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲାଗିଲେ ଆଖିପତା ମିଟିମିଟି କରି ଆଉଁସି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆଖିପତା, ଭ୍ରୂଲତା, କପାଳ, ଗାଲ ଓ ବେକକୁ ଭଲଭାବରେ ଆଉଁସି ଦିଅନ୍ତୁ । ବହୁତ ଆରାମ ଲାଗିବ ।

❖ କୌଣସି ବିଷୟବସ୍ତୁ ଟାଇପ୍ ପାଇଁ (ଲିଖିତ ଖାତା, ବହି କିମ୍ୱା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ) ଆଖି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ । ଟାଇପ୍ ବିଷୟକୁ ମନିଟର୍ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ବାରମ୍ୱାର ଦୃଷ୍ଟି ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କଲେ ସମତା ରକ୍ଷା ହୁଏ । ଆଖିଡ଼ୋଳା ବା ଆଖିପୁଅ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଏ ।

❖ ମନିଟର ସ୍କ୍ରିନ୍‌କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଅକ୍ଷର ବଡ଼କରି ଟାଇପ୍ କରନ୍ତୁ, ଯାହାକି ଭୁଲ ଶୀଘ୍ର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚରକୁ ଆସିଥାଏ । ଆଖି ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିପାରିବ ।

❖ ମଝିରେ ମଝିରେ ମନିଟର ଠାରୁ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଅଲଗା ଆଡ଼କୁ ବୁଲାନ୍ତୁ । ସଦାବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ଯେ, ଦୃଷ୍ଟି ମନିଟର ଠାରୁ ଅଧିକ ଦୂର ହେଉଥିବ । ସବୁଜ ରଙ୍ଗ, ଗଛପତ୍ର କିମ୍ୱା ଲନ୍ ଘାସକୁ ଦେଖିପାରିଲେ ବହୁତ ଭଲ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ଆଖି ପୁଅ ତା'ର ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ବଜାୟ ରଖିପାରେ ।

❖ ମନିଟର ଉପରେ ଅକ୍ଷର ସଜଡ଼ା ବଡ଼ ଆକାରରେ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ରହିଲେ ଦୃଷ୍ଟି ସିଧା ହୋଇଥାଏ ।

କି-ବୋର୍ଡର ବ୍ୟବହାର



❖ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଚୌକିରେ ବସନ୍ତୁ । କି-ବୋର୍ଡ ସହିତ ଅଗ୍ରବାହୁ ଏବଂ କାନ୍ଧ ଆରାମରେ ରଖନ୍ତୁ । ଅଗ୍ରବାହୁ ଓ କି-ବୋର୍ଡ ସହିତ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିଲେ କାନ୍ଧବିନ୍ଧା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

କି-ବୋର୍ଡ ଏପରି ଏକ ସ୍ଥିତିରେ ରଖନ୍ତୁ, ଯାହାକି କାନ୍ଧ, ବେକ ଏକ ଆରାମ ସ୍ଥିତିରେ ରହୁଥିବ ।

❖ ଯେତେବେଳେ କି-ବୋର୍ଡ ଟାଇପ୍ କରୁଛନ୍ତି ଲେଖା

ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଖିଦୃଶିଆ ଓ ହାତପାଆନ୍ତାରେ ରଖନ୍ତୁ ।

❖ କି-ବୋର୍ଡ ଏବଂ ମାଉସ୍‌କୁ ପାଖାପାଖି ରଖନ୍ତୁ । ମାଉସ୍ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଅଗ୍ରବାହୁ ଟେବୁଲରେ ଭରା ଦେଇ ମାଉସ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା କାନ୍ଧ ଓ ହାତ ବିନ୍ଧାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।



❖ ସବୁବେଳେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର ଯେ, ହାତ ପାଆନ୍ତା ସ୍ଥାନରେ ଦରକାରୀ ବିଷୟବସ୍ତୁ ରହିବା ଉଚିତ ।

❖ ଯେତେବେଳେ ମାଉସ୍ ବ୍ୟବହାର ହେଉନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ମାଉସ୍ ଉପରେ ହାତ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଡାଟା ସଂଯୋଗ ନ କରିବା ସମୟରେ ହାତ କି-ବୋର୍ଡ କିମ୍ବା ମାଉସ୍ ଉପରେ ନ ରଖି ସାମାନ୍ୟ ଝୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

❖ କି-ବୋର୍ଡ ଟାଇପ୍ ବ୍ୟବହାର ଆରାମରେ ହାଲକା ଭାବରେ କି-ଚାପ (Bit) ଦିଅନ୍ତୁ । ବିଟ୍‌କୁ ଜୋର୍‌ରେ କିମ୍ବା ଧଡ଼୍‌କରି ଚାପିବା ଅନୁଚିତ ।

❖ ମାଉସ୍ ଟ୍ରାକ୍‌ବଲ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ନିଷ୍ତେଜତା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ହାତକୁ ଆରାମ ଦେବା ଭଳି ଟ୍ରାକ୍ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



❖ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥାନରେ ଯଦି କୌଣସି ସୁବିଧାଜନକ ସ୍ଥାନରେ ନାହିଁ ତେବେ ନିଜର ସୁବିଧା ମୁତାବକ ବ୍ୟବଧାନ ଠିକ୍ କରିନେବା ଉଚିତ ।

ମନିଟର ଓ କି-ବୋର୍ଡ ବ୍ୟବହାର

❖ ମନିଟର ଓ କି-ବୋର୍ଡ ଏକ ଆଖିଦୃଶିଆ ଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ ରଖିବା ଉଚିତ ।

❖ ଅନେକ ମନିଟର ସିଧା ଥାଏ । ଯଦି ନାହିଁ, ତେବେ ନିଜର ସୁବିଧା ମୁତାବକ ଏକ ସୁବିଧା ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ଯେମିତି ଦେଖିବା ଓ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ଭଲ ଲାଗୁଥିବ ।

❖ ଯଦି ସୁବିଧା ଥାଏ, ତେବେ ମନିଟରକୁ କାନ୍ଥ ଉପରେ ଝୁଲାଇ ରଖିପାରିଲେ ଭଲ । ମନିଟର ଓ କି-ବୋର୍ଡକୁ ବାରମ୍ବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଯଦି ମନିଟରରୁ ଅଧିକ କିରଣ ବିକିରଣ ହେଉଥାଏ ତେବେ ମନିଟରକୁ ଏକ ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ ।

❖ ସଦାବେଳେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଆଖି ଦରଜ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଆଖିକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ । କ୍ଷମତା ଠାରୁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ

କି-ବୋର୍ଡ ଟାଇପ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଆଙ୍ଗୁଠିର ନମନୀୟତା କମିବାରେ ଲାଗେ । ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗଣ୍ଠିବିନ୍ଧା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ତାଡ଼ାସନ (ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ) ଚୌକିରେ ବସି କରନ୍ତୁ ।

- ସଦାବେଳେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ମାଉସକୁ ଯେତେ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । କି-ବୋର୍ଡକୁ ଯେତେ କମ୍ ଚାପ ହେବ ତାହା ଆଙ୍ଗୁଠି ପାଇଁ ହିତକର ।

କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ପରଖି ନିଅନ୍ତୁ

- କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ନିଜର କାମ ସହିତ ମାଉସ୍, ମନିଟର ସହିତ ଦୃଷ୍ଟି, ବସିବା ସ୍ଥିତି ଠିକ୍ ଅଛି ତ ?
- କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ହାତ, କାନ୍ଧ ଓ ଟାଇପ୍ କରିବାରେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତ ?

❖ ବସିବା ଚୌକି, ଟେବୁଲ, କି-ବୋର୍ଡ ନିଜ ସୁବିଧାରେ ରଖିଛନ୍ତି ତ ? ନିଜ କି-



ବୋର୍ଡକୁ ନେଇ ଆରାମରେ ଟାଇପ୍ କରିପାରୁଛନ୍ତି ତ ? ଟାଇପ୍ କରିବା ଉଚ୍ଚତା ଠିକ୍ ଅଛି ତ ?

❖ କ'ଣ ବସିବା ଚୌକି ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ଅଛି ତ ? ନିଜର ମନିଟର ଉଚ୍ଚତା ଠିକ୍ ଅଛି ତ ? ପିଠି, ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ଆରାମ ପାଇବା ପାଇଁ ତକିଆ ଦେଇ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତ ?

❖ ପାଦ ତଳେ ଫୁଟ୍ ରେଷ୍ଟ ରଖିବା ପାଇଁ ଭୁଲୁନାହାନ୍ତି ତ ?

❖ କ'ଣ ମଝିରେ ମଝିରେ ହାତ, ଆଖି ଓ ଅଣ୍ଟାକୁ ସାମାନ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ କିମ୍ବା ଆରାମ ପାଇଁ କିଛି ଯୋଗାଭ୍ୟାସକୁ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ସହିତ ଯୋଡୁଛନ୍ତି ତ ?

❖ ନିଜର କ୍ଷମତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା, ଅନ୍ୟଙ୍କୁ କାମରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କ୍ଷମତାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସମ୍ମୁଖରେ ବସୁନାହାନ୍ତି ତ ? ଯଦି ବସୁଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଚୌକି ଉପରେ ବସି ଅଣ୍ଟା ମୋଡୁଛନ୍ତି ତ (କଟି ଚାଳନା ଅଭ୍ୟାସ) ?

❖ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ମଝିରେ ସାମାନ୍ୟ ଠିଆହୋଇ ଅଣ୍ଟାର ଉପକାର ନିମନ୍ତେ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି ତ (ଅର୍ଦ୍ଧ ଚକ୍ରାସନ) ?



❖ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କାଉ ନାହାନ୍ତି ତ ? ଯଦି ମୁଣ୍ଡ ଆଗକୁ ନଇଁ



ଯାଉଥାଏ ତେବେ ଉପରକୁ ଉଠାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

❖ ଚିବୁକ୍ (ଥୋଡ଼ି) ଛାତିରେ ଲାଗୁନାହିଁ ତ ? ବେକର ହାଡ଼ ଓ ମାଂସପେଶୀ ଅସ୍ୱାଭାବିକରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବେ । ବେକବନ୍ଧ (Neck tie) ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଭୁଲୁ ନାହାନ୍ତି ତ ? ନିତ୍ୟ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲେ ଉପକାର ମିଳିବ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି ତ ?

କମ୍ପ୍ୟୁଟରର ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ

❖ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଆଗରେ ବସିବା ଓ କାମ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ଓ ପଛପଟର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

❖ ପ୍ରଥମେ ବେକର ମାଂସପେଶୀ କ୍ରମେ କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀ, ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରାୟତଃ ଟାଣ ହୋଇ ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ ।

❖ ଏହିପରି ଅଧିକ ଦିନ ଲାଗିରହିଲେ (ବିନ୍ଧା ବା ଦରଜ) ମାଂସପେଶୀ ଓ ଗଣ୍ଠିମାନ ନିଜର ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ହରାଇ ବସନ୍ତି । କ୍ରମେ ଗଣ୍ଠିବାତ ଓ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ, ଶିରାପ୍ରଶିରା ଝିମ୍‌ଝିମ୍ ଭଳି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

❖ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବା ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ହେଲା କାନ୍ଧଗଣ୍ଠି, ବେକଗଣ୍ଠି, କହୁଣୀ, ମଣିବନ୍ଧ, ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ସହିତ ମେରୁଦଣ୍ଡ (Lumber & Neck) ଉପରେ ଦରଜ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।



❖ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦରଜ, ବିନ୍ଧା ହେବାପରେ ମାଂସପେଶୀ ଫୁଲିବାରେ ଲାଗେ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଶିଥିଳ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଫଳରେ ଅସହ୍ୟ ବିନ୍ଧା ହୁଏ । ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା,

କାମ କରିବାରେ ସ୍ପୃହା ନ ଥିବା, ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଭାବ ଆଦି ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

❖ ଏହା ବ୍ୟତୀରେକ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଆଖି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ମନିଟର ବା ଡିସ୍‌ପ୍ଲେରୁ ବାହାରୁଥିବା ରଶ୍ମି ଆଖି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

❖ ଅଧିକ ସମୟ ଓ ଅଧିକ ଦିନ କାମ କଲେ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଚଷମା ଉପରେ ନିର୍ଭର କଲେଣି । ଚକ୍ଷୁ ଦିନକୁ ଦିନ ଖରାପ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଥରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସାରା ଜୀବନ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବିଜ୍ଞାନ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚଷମାର ବ୍ୟବହାରକୁ ଏଡ଼ାଇ ପାରିନାହିଁ ।

❖ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ବଳରେ ଚଷମା ବ୍ୟବହାରକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ସମୀପ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ, ଦୂର ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ

ଓ ସିଲିଣ୍ଡ୍ରିକାଲ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷର ସମାଧାନ କରାଯାଇ ପାରେ । ଆଖି ଶରୀରର ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ, ଏହାର ସୁରକ୍ଷା ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ।

❖ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଛଅ ମିଟର ଦୂରତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ଯଦି ପାଠକୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପଢ଼ିପାରନ୍ତି, ତେବେ କୁହାଯାଇପାରିବ ଯେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଖି ସୁସ୍ଥ ଅଛି ।

ମନିଟରଠାରୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷା

❖ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ଆଖିଧୁଆ ପାତ୍ରରେ ଆଖିକୁ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଦିନର ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଅର୍ଥାତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଆଖିରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମନେ କଲେ ଆଖି ଧୋଇପାରିଲେ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

❖ ମନିଟରର କିଛି ସମୟ ବ୍ୟବହାର ପରେ ଆଖିକୁ ମିଟିମିଟି କରି ଆଖିଡ଼ୋଳା, ଆଖିପତାକୁ ଆରାମ ଦିଅନ୍ତୁ ବା ଆଉଁସି ଦିଅନ୍ତୁ ।

❖ ମନିଟରକୁ ଦେଖିବା ସମୟରେ ଏକ ବ୍ୟବଧାନ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ । ମନିଟର ଆଲୋକରେ ଯେପରି ଆଖି ଝଲସି ନ ଯାଏ ।

❖ ଆଖି ସହିତ ମନିଟର ସ୍କ୍ରିନ୍‌ର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଓ ରଙ୍ଗ ଆରାମ ଲାଗିଲା ଭଳି ତାଳମେଳ କରନ୍ତୁ ।

❖ ଅନେକ ସମୟରେ ମନିଟର ଲେଖା ଟାଇପ୍‌ଙ୍ଗ ଆଦିକୁ ଆଖି ସାମ୍ନାରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ଯଦ୍ୱାରା ଆଖିରେ ପଡୁଥିବା କୁ-ପ୍ରଭାବକୁ ଦୂରେଇ ଦେଇ ହୁଏ ।

❖ ମନିଟରକୁ ଏକ ସ୍ଥିର ଲୟରେ ଚାହିଁ ରହିବା ଯୋଗୁଁ ମୁଣ୍ଡର ଓଜନ ବେକ ଉପରେ, ସ୍ଥିର ଚାହାଣୀ ଯୋଗୁଁ ଆଖିଡୋଳା ଉପରେ ବିଶେଷ

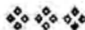


ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । କ୍ରମେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ବେକ ବିନ୍ଧା ଓ ବେକର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

- କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ପ୍ରାୟତଃ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଆଖିକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ଆଖିକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ, ଆଖିଡ଼ୋଳା ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ, ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ପାଣି ଛାଟନ୍ତୁ ।
- ଆଖିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥତା ଓ ଆରାମ ପାଇଁ କେତୋଟି ସୁ-ପ୍ରଭାବକାରୀ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦିଆଯାଇଛି । ତାହା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାରକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭପ୍ରଦ । ଅନେକ ପରୀକ୍ଷିତ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପୁସ୍ତକରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।
- କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଅସୁବିଧାର ଉପଚାର ନିମନ୍ତେ କେତୋଟି ସହଜ ଲାଭପ୍ରଦ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଚିତ୍ର ସହିତ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ନିୟମିତ

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାରରୁ ଉପୁଜୁଥିବା ଅନେକ ଦୁଃସାଧ୍ୟ କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରିବ । ଯଥା- ହାତ, କାନ୍ଧ, ବେକ, କହୁଣୀ, ଅଗ୍ରବାହୁ, ମଣିବନ୍ଧ, ହାତ ଉପରେ ଝିମ୍‌ଝିମ୍, ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା, ପାପୁଲି, ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଆଦିକୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।





ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ

କେତୋଟି ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର

❖ ଲାପ୍‌ଟପ୍ ନିଜ କୋଳ ଉପରେ ରଖି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ । କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯେତେ କମ୍ ବ୍ୟବହାରିକ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ ।



- ଗେମ୍ ଖେଳିବା, କାର୍ଟୁନ୍ ଦେଖିବାରୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ । ଆଖି ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।
- ଶୋଇବ ଅବସ୍ଥାରେ ଲାପ୍‌ଟପ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଆଖି ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।
- ଲାପ୍‌ଟପ୍‌କୁ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ (କାର୍, ବସ୍, ରେଳ, ଉଡ଼ାଜାହାଜ) ମଧ୍ୟରେ ଯେତେ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ତଥା ବେକ ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଆଦି ଉପରେ ଏହା ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ସମସ୍ତଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ହେଉ ।



ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ
କେତୋଟି ନିୟମ

୧. ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଖୋଲା ସ୍ଥାନ, ଛାତଘର, ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଓ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥିବା ଦରକାର ।

୨. ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ।



(କ) ଲଘୁପାକ ଖାଦ୍ୟ (ଜଳଖିଆ)- ୨ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ

(ଖ) ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ (ଭୋଜନ) - ୩ରୁ ୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ କରାଯାଇପାରେ ।

୩. ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ :

(କ) ଆରାମରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ, (ଖ) ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ନ ହଠାତ୍ ନ ବଳାତ୍ ବା ତରତର ହେବା ଅନୁଚିତ, (ଗ) ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଏକ ବିଛଣା, ଚଦର, ଦରି ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଅଧିକା ଉର୍ଜା ଶରୀରକୁ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, (ଘ) ମନରେ ସମନ୍ୱୟର ଭାବ ଦେଇ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ : ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତିରେ ତାଳମେଳ ରହିବା ଉଚିତ ।





"ଉତ୍ତିଷ୍ଠତ ଜାଗ୍ରତ ପ୍ରାପ୍ୟ ବରାନ୍ନ ନିବୋଧତ"



ଅଖିଳ ଚନ୍ଦ୍ର ରଣା

ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସକ : ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ୧୯୮୯ ମସିହାରୁ ଯୋଗକୁ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଆସୁଛନ୍ତି ।

ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକ : ଶିକ୍ଷା ଓ ଅନୁସନ୍ଧାନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ (ITER)ରେ ଅଧାପନା କରୁଛନ୍ତି ।

ସହଯୋଗ : V Velcro